



# Low Carb mit Peter Lachmaier (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	Low-Carb ist in aller Munde. Doch was versteckt sich hinter dem Begriff "Low-Carb" und wie funktioniert dieses Ernährungskonzept überhaupt? Low-Carb (Englisch: kohlenhydratarme Ernährung) ist eine langfristige Ernährungsumstellung, die in den vergangenen Jahren mehr und mehr Anhänger gefunden hat. Sie möchten Ihre Ernährung umstellen und eventuell ein paar Pfunde verlieren? In diesem Kurs befassen Sie sich damit, welche Lebensmittel Sie öfter in Ihren Speiseplan einplanen können und was nur in geringen Mengen auf den Tisch kommen sollte. Zudem erhalten Sie Tipps, wie Sie eine Low-Carb-Ernährung langfristig umsetzen.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zubereitungsarten</li><li>• Arbeitstechniken</li><li>• Menüplanung</li><li>• Menüvorschläge</li><li>• Lebensmittelkunde</li><li>• Einkaufsmöglichkeiten</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundkenntnisse, wie sie im Kurs " <a href="#">Kochen_-_das_1x1</a> " vermittelt werden.</li><li>• Für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Vorweisen eines COVID- Zertifikats (genesen, getestet, geimpft) notwendig. Bitte bringen Sie Ihr COVID-Zertifikat (gedruckt oder in der App) sowie einen Ausweis mit.</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Sie möchten Ihr Repertoire erweitern, neue Gerichte erlernen oder die Küche anderer Länder kennenlernen.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie wissen, wo Sie die Lebensmittel kaufen können.</li><li>• Sie kennen Arbeitstechniken und Zubereitungsarten.</li><li>• Sie erhalten nützliche Tipps &amp; Tricks rund ums Kochen.</li></ul>
<b>Methodik/Didaktik</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theorie und Praxis</li><li>• Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht</li><li>• Peter Lachmaier ist eidg. dipl. Küchenchef und Ausbildner mit eidg. Fachausweis.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	Weitere Kurse mit Peter Lachmaier: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Saisonal_kochen</a></li><li>• <a href="#">Kulinarik_für_Firmen_und_Institutionen</a></li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Bitte informieren Sie uns bei der Kursanmeldung über Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder

**Klubschule Migros Luzern**

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Low Carb mit Peter Lachmaier (Kleingruppe)

gemiedene Lebensmittelarten.

Ablauf: Sie arbeiten an der Kochstation Ihrer Wahl und kochen in kleinen Gruppen je ein bis zwei Gerichte. Im Anschluss geniessen Sie das komplette Menu und kümmern sich gemeinsam um die Ordnung der Küche.

<b>Datum</b>	24.11.2021 / E_1454776		
<b>Zeit</b>	18:00 - 22:00 h		
<b>Wochentage</b>	Mi		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 150.00		
<b>Durchführungsort</b>	Hertensteinstrasse 9 (Migros), 6004 Luzern		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	24.11.2021	18:00 - 22:00